

| Lunes                                                                             | Omelet a la mexicana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate)</li> <li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros</li> <li>3 piezas de claras de huevo</li> <li>1 1/2 rebanadas de pan integral</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén, colocar el aceite.</li> <li>Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.</li> <li>Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.</li> </ol> |

| Lunes                                                                              | Pan tostado con mantequilla de cacahuete                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Pan tostado integral</li> <li>2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuete</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.</li> </ol> |

| Lunes                                                                               | Tacos de bistec con papa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de pieza de Jitomate bola</li> <li>120 gramos de Bistec</li> <li>68 gramos de Papa cocida</li> <li>2 cucharadas cafetera de Aceite</li> <li>3 piezas de Tortilla de maíz</li> <li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la carne y montar taquitos.</li> <li>Acompañar con verdura, papa y guacamole.</li> </ol> |

## Lunes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 14 piezas de almendras

#### Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

## Coctel de frutas y almendras

## Lunes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Pan tostado
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 46.5 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

#### Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
  2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.
- Postre: Fruta picada.

## Pan tostado con pollo

## Martes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

#### Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

## Sándwich de ensalada de pollo

## Martes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 Limón al gusto
- 1 1/2 taza de Zanahoria
- 3/4 de taza de Jícama
- 1 taza de Pepino
- 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

## Martes

### Comida



## Caldo de verduras con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

#### Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
  2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
  3. Acompañar con aguacate y tortilla.
- Postre: melón picado con coco rallado.

## Martes

### Snack 2



## Durazno y almendras

#### Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Martes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 75 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla

#### Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate y chipotle.
5. Postre: Coctel de frutas.

## Miércoles

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 piezas de Huevo
- 1 rebanada de jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

## Miércoles

### Snack 1



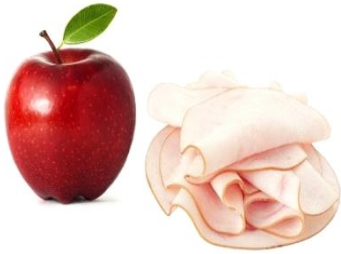
#### Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado

#### Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

| Miércoles                                                                         | Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 2/3 de pieza de aguacate</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles</li> <li>1 pieza de tortilla de maíz</li> <li>1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido</li> <li>1 cucharada cafetera de aceite de canola</li> <li>120 gramos de milanesa de pollo</li> <li>1 taza de ensalada mixta de verduras</li> <li>1 taza de melón picado</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.</li> <li>2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.</li> <li>3. Postre: melón picado.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                          | Manzana y jamón de pechuga de pavo                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1 pieza de manzana</li> <li>3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumir frescos.</li> </ol> |

| Miércoles                                                                           | Bowl de Verduras asadas con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de Pimientos</li> <li>1 1/2 taza de Brocoli</li> <li>3 1/2 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>1 1/2 pieza de Calabaza</li> <li>1 1/2 pieza de Papa</li> <li>75 gramos de Pechuga de pollo sin piel</li> <li>1 1/2 taza de Cebolla</li> <li>1 pieza de Tortilla</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.</li> <li>2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.</li> <li>3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.</li> <li>4. Acompañar con tortilla.</li> </ol> |

| Jueves                                                                            | Taquitos de huevo, pavo y espinaca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Espinaca cruda picada</li> <li>2 piezas de Tortilla de maíz</li> <li>1 rebanada de Pechuga de pavo</li> <li>1 pieza de Huevo fresco</li> <li>2 disparos de un segundo Aceite en spray</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén añadir el aceite en spray.</li> <li>Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.</li> <li>Calentar las tortillas y hacer taquitos.</li> </ol> |

| Jueves                                                                             | Manzana con zanahoria y almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de manzana roja</li> <li>8 piezas de zanahoria mini (baby carrot)</li> <li>10 piezas de almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.</li> </ol> |

| Jueves                                                                              | Espaguetis con berenjena y pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo</li> <li>1 taza de Berenjenas</li> <li>1 pieza de Tomate</li> <li>1 taza de Zanahoria rayada</li> <li>2 cucharada sopera de Guacamole</li> <li>3 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li> <li>80 gramos de Espaguete integral</li> <li>140 gramos de pechuga de pollo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar la berenjena, y cortarla en cuadritos.</li> <li>Calentar en un sartén el aceite y rehogue la berenjena, agregue el ajo en polvo y siga rehogando.</li> <li>Lavar los tomates y cortar en cubos, añadir a la berenjena y rehogue 5 min mas, checar si estos ya están listos si no dejarlos 10 min mas.</li> <li>Poner a cocer los espaguetis, escurrido y servirlos, agregar el preparado de berenjena y la zanahoria rayada encima.</li> <li>Acompañar con Guacamole.</li> </ol> |

## Jueves

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 24 gramos de Pierna de cerdo
- 1 1/4 de pieza de Huevo fresco
- 1 1 disparo de un segundo de Pam

#### Procedimiento

- 1) Cocer, pelar la papa y machacarla.
- 2) Picar la pierna de cerdo finamente y mezclar en un bowl con la papa y el huevo batido. Formar las tortitas.
- 3) Colocar en un sartén con poco aceite y dorar por ambos lados.

## Jueves

### Cena



#### Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1/2 pieza de manzana
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 pieza de Huevo
- 1 2 rebanadas de Pan integral

#### Procedimiento

1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana picada.

## Viernes

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass
- 1 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas

#### Procedimiento

1. Cocer las verduras y drenar el atún.
2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere.
3. Servir en tostadas con aguacate.

## Viernes

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 2 piezas de Naranja
- 1 12 piezas de Almendra

#### Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

## Viernes

### Comida



#### Ingredientes

- 1 1 taza de Verduras
- 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 1 3 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 120 gramos de Molida de res
- 1 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

## Viernes

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1 1 taza de zanahoria
- 1 1 taza de jícama
- 1 10 piezas almendras

#### Procedimiento

1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

## Viernes

### Cena



#### Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 piezas de Nuez

#### Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

## Avena con plátano y canela

## Sábado

### Desayuno



#### Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

#### Procedimiento

- 1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
- 2) Acompañar con huevo revuelto, verduras y tortilla.

## Cereal con fresas y huevo revuelto

## Sábado

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

#### Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

## Jitomate relleno de atún

## Sábado

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

1. Cocinar el salmón a fuego medio.
2. Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Sábado

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

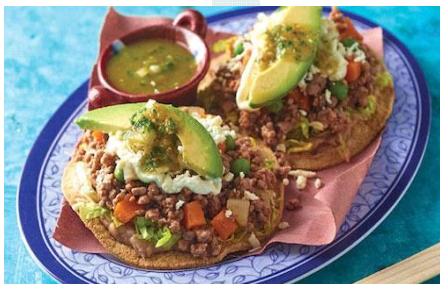
#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

## Arándanos, almendras y jícama

## Sábado

### Cena



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cabray
- 55 gramos de Molida de res

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

## Tostada de picadillo con verduras

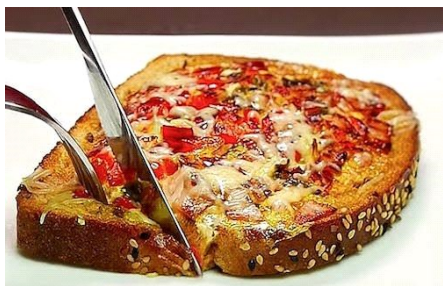
| Domingo                                                                           | Nopales con claras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Nopal cocido</li> <li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li> <li>1 piezas de tortilla de maíz</li> <li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li> <li>3 piezas de claras de huevo</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li> <li>En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li> <li>Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li> </ol> |

| Domingo                                                                            | Pan con crema de almendras y cacao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto</li> <li>1 rebanada de Pan integral</li> <li>2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.</li> <li>Untar sobre el pan tostado.</li> </ol> |

| Domingo                                                                             | Ensalada de atún con verduras y aguacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jugo de limón al gusto</li> <li>1/3 de pieza de aguacate</li> <li>1/2 pieza de plátano</li> <li>1 taza de mezcla de verduras</li> <li>1 pieza de manzana</li> <li>2 piezas de lata de atún en agua</li> <li>2 cucharadas cafeteras de mayonesa</li> <li>8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.</li> <li>Acompañar con galletas integrales.</li> <li>Postre: manzana y plátano picado.</li> </ol> |

## Domingo

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan integral 45 Kcal
- 2 Piezas de Claras de huevo

#### Procedimiento

- Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
- Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
- Una vez cocinado el pimiento colocar la corteza, aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
- Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

## Domingo

### Cena



#### Ingredientes

- 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 56 gramos de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

#### Procedimiento

- Picar la verdura y saltearla en un sartén con aceite.
- Agregar la pechuga de pavo y cocinar a fuego medio.
- Acompañar con tortillas.